



柚子 (pomelo) 屬於柑橘類水果，較常食用的有沙田柚（俗稱碌柚）、台灣文旦柚和西施蜜柚等，而日本柚子因為味道較酸和肉質較硬，所以較少直接食用，一般會用作醬汁和調味料，或製成柚子茶飲用。

西柚 (grapefruit)，又稱為葡萄柚，則是柚子和甜橙混種出來的柑橘類水果。今期營養師將講解各種「柚」的營養價值，以及進食宜忌。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

莫穎嫻
養和醫院營養師



高維他命C、高鉀、低GI

柚子營養多

含豐富維他命C

柚子含豐富維他命C，養和醫院營養師莫穎嫻說：「人體一天需要約一百毫克的維他命C，進食兩瓣柚子（約一百克）便能攝取約六十毫克的維他命C，而一個紅寶石西柚更含有約一百七十五毫克的維他命C，相比一個橙（含一百毫克維他命C）更高。」

柚子和西柚亦含有高鉀質，有助平衡血壓（腎病患者進食時需要留意分量），同時含有纖維，一百克的柚子約含有二克的纖維。此外，不論柚子或西柚都屬於低升糖指數（低GI）食物，進食後不會導致血糖飆高，不過單進食它們並不能提升胰島素的敏感度，因此沒有如坊間常說有直接降血糖的效力。」

她指出均衡飲食建議每天應進食約兩份水果，西柚及柚子適合作為每天進食的水果，半個西柚便等於一份，而沙田柚和台灣文旦柚則是兩瓣等於一份。

►兩瓣沙田柚等於一份水果。



不同品種西柚和柚子的營養

能量 (千卡)	碳水化合物 (克)	糖分 (克)	膳食纖維 (克)	鉀質 (毫克)	維他命C (毫克)	β-胡蘿蔔素 (微克)	茄紅素 (微克)
51.7	13.1	8.48	1.97	166	38.4	844	1750
38.9	9.92	8.63	1.3	175	39.3	16.5	0
82	19.65	14.15	2.45	406.5	87.75	561.5	NA
93.6	22.1	21.8	0.24	388.8	91.2	9.6	0
36	9	NA	1	157	52	0	NA
30	8	NA	1.2	118	46	0	NA
34.2	8.6	NA	0.9	194.4	55	0	NA

資料來源：台灣衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫（新版）、
美國農業部轄下的食物資料庫（USDA FoodData Central Database）





◀市面部分柚子茶加入糖或蜂蜜作調味，令其糖分含量偏高。

▶西柚果汁所含有的β-胡蘿蔔素只餘下不足十微克。



柚子副產品營養價值下降

除了直接進食柚子，市面上亦有不同的柚子副產品，例如西柚果汁和柚子茶，惟需留意不少副產品的營養價值會被削減。

莫穎嫻指出：「西柚果汁相對於原個西柚，其β-胡蘿蔔素含量大幅下降。一個西柚約含有八百四十四微克β-胡蘿蔔素，但榨成果汁後，一杯只餘下不足十微克的β-胡蘿蔔素。」

其次榨成果汁後，由於缺少柚子果肉，其纖維含量亦只餘下約〇點一克，而且其糖分含量會較高，一杯含四茶匙糖分，所以進食原個西柚，或拌入沙律進食更為健康。

而柚子茶方面，市面上的柚子茶成分一般除了柚子肉和茶以外，亦會加入糖或蜂蜜來調味，一杯柚子茶便含有二至三茶匙的糖，其糖分含量偏高，所以不建議經常飲用。」

紅寶石葡萄柚含抗氧化物

柚子和西柚含有抗氧化物—類胡蘿蔔素(carotenoids)，例如茄紅素、β-胡蘿蔔素、葉黃素和玉米黃素，莫穎嫻表示，可透過柚子肉的顏色來辨別柚子的抗氧化物。

她說：「肉質偏紅的西柚和紅寶石西柚(Ruby grapefruit)，含有茄紅素和β-胡蘿蔔素。茄紅素有助預防心血管疾病和減低患癌風險；而β-胡蘿蔔素經消化後可轉化成維他命A，有助提升免疫力和對眼睛有益。」

而肉質偏白色的柚子/西柚，例如台灣文旦柚或日本柚子，它們雖不含任何β-胡蘿蔔素，無法提供維他命A，但仍含抗氧化物柚皮苷(Naringin)、豐富的纖維、維他命K和維他命C。」

▼柚子含有豐富維他命C、鉀質、纖維，以及不同的抗氧化物。



▲肉質偏紅的西柚含有茄紅素和β-胡蘿蔔素。



留意柚子與部分藥物相沖

服食心臟藥、降膽固醇藥、抗排斥藥、精神科藥物和類固醇藥物的人士，在進食西柚、沙田柚、塞維利亞橙(Seville orange)或飲用其果汁前，應該先諮詢醫生，並留意藥物處方有否註明需戒吃以上的水果及果汁。

莫穎嫻說：「柚子、西柚和塞維利亞橙含有一種天然的化學物—呋喃香豆素(Furanocoumarin)，會導致身體內某些本來用作分解藥物的蛋白酶失效，令分解和排走藥物的速度減慢，影響體內藥物含量和毒素積聚。同時，部分藥物的功效也會因進食柚子而降低。一般香港常見的橙，例如臍橙(Navel)和蜜篤橙(Valencia)則不含呋喃香豆素。若有疑問，應先詢問醫生意見。」



台灣文旦柚子

名稱	類別	進食分量 (相等於1份水果)
葡萄柚(紅)	西柚	1/2個(123克)
葡萄柚(白)	西柚	1/2個(118克)
紅寶石葡萄柚	西柚	1/2個(221克)
西柚汁	鮮榨果汁	1杯(240毫升)
西施蜜柚	柚子	2瓣(約90-100克)
台灣文旦柚子	柚子	2瓣(約90-100克)
沙田柚	柚子	2瓣(約90-100克)